

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
Dominante physique :	<i>Endurance Capacité</i>	N° Séance : 1	Effectif prévu :	24
Dominante technique :	<i>Jeu à deux à trois</i>	N° du Cycle : 1	Durée :	1 h 30
Dominante tactique :	<i>Soutien au porteur</i>			
Volume :		Intensité :		
<p>N° : xxxE</p> <p>ECHAUFFEMENT</p> <p>Prise en main du groupe</p> <p><u>Conservation du ballon</u></p> <p><u>Objectifs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeu à deux à trois <p>TEMPS : 20 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu en 4 contre 4 sur un terrain de 20 x 35 m + 4 pivots . ❑ 2 pivots dans une zone médiane de 30 x 5m (une touche de balle). ❑ Trois puis deux touches de balle. ❑ Conserver le ballon d'un appui à l'autre. ❑ Changer les pivots toutes les trois minutes. <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Voir avant de recevoir. ❑ Par un déplacement judicieux (sans ballon), les partenaires doivent créer des espaces libres par le joueur en possession de la balle. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>2 couleurs de chasubles</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements activo-dynamiques + Boisson		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Position de départ. ❑ Allongement du muscle. ❑ Contraction musculaire pendant 6 à 8 secondes. ❑ Exercice dynamique. 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA		CONSIGNES	MATERIEL
<p>N° : xxxEnd</p> <p>ENDURANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Endurance aérobie ❑ Bondissements <p><u>Technique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôles et passes - Conduite - Jonglage <p><u>Athlétique :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Développement de l'aérobie, - Maîtriser plusieurs rythmes de course d'intensité différente <p>TEMPS : 30 min</p>			<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Faire quatre équipes de 5 à 6 joueurs. ❑ Quatre zones de jeu de 20 X 20m ❑ Quatre Ateliers conservation : <ul style="list-style-type: none"> - Jeu en 4 contre 2 (ou 4 contre 1) sous forme d'un « taureau ». - Deux touches de balle ❑ Quatre Ateliers à dominante physique : <ul style="list-style-type: none"> - Cordes à sauter. - Appuis courts avant arrière entre lattes + 4 appuis dans cerceaux. - Cordes à sauter. - Bondissements. ❑ Exercice technique 2minutes. ❑ Exercice athlétique compris de 2 minutes. ❑ 2 blocs. ❑ 4min de récupération entre blocs <p>REMARQUES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Réaliser le circuit en respectant les temps faibles et temps forts sans perte de la qualité technique, ❑ Garder la même qualité technique malgré la fatigue 	<p>Assiettes</p> <p>Lattes</p> <p>Cordes à sauter</p> <p>Cerceaux</p> <p>4 couleurs de chasubles</p> <p>Ballons</p>
<p>ETIREMENTS BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + Boisson		<p>CONSIGNES :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 2 groupes en étirements + 2 groupes sur le jeu d'application. 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL
<p>JEU COLLECTIF</p> <p>Amélioration spécifique avec support tactique collectif</p> <p><i>Gestion offensive et défensive en égalité numérique.</i></p> <p><u>Objectifs du jeu d'application :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Appui/soutien et enchaînement - Centre et reprise. - Conserver le ballon si pas de déséquilibre. <p>TEMPS : 25 min</p>		<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Jeu 6 contre 6 + 2 gardiens sur un ¼ de terrain. ❑ Règles foot à 11. ❑ Tracer une croix de 5m au milieu du terrain de 40 x 40m. ❑ Jeu en une touche de balle dans la croix. On ne peut y rentrer que sur un appel de balle. ❑ Jeu en trois touches de balle. ❑ But marqué après un enchaînement appui/soutien et enchaînement tir = 3 points. <p><u>VARIANTE :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ La zone tracée est inattaquable. <p><u>REMARQUES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Obliger les joueurs à utiliser les « appuis » pour créer le déséquilibre. ❑ Valoriser la prise de risque. 	<p>Maximum de Ballons</p> <p>Assiettes</p> <p>Chasubles</p> <p>2 buts de foot à 11</p>
<p>ETIREMENTS</p> <p>BOISSON</p> <p>TEMPS : 5 min</p>	Etirements + Boisson	<p><u>CONSIGNES :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ 	Boisson

OBJECTIF	SCHEMA	CONSIGNES	MATERIEL																																
<p>Commentaires :</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>VIOLET</th> <th>BLEUS</th> <th>VERTS</th> <th>ORANGES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ABIVEN Steven</td> <td>BOURDAREL Simon</td> <td>PUILLANDRE Florent</td> <td>LESVEN Vincent</td> </tr> <tr> <td>QUEGUINER Thomas</td> <td>SERGENT Baptiste</td> <td>AUFFRET Martin</td> <td>PORHEL Romain</td> </tr> <tr> <td>SIMON Guillaume</td> <td>TANNE Samuel</td> <td>LENUE Clément</td> <td>REFLOCH Alexis</td> </tr> <tr> <td>BRAEM-VASCO Frédéric</td> <td>CRENN Paul</td> <td>LARVOR Clément</td> <td>BELLIER Jordan</td> </tr> <tr> <td>ACQUITER Paul</td> <td>CARIOU Leo</td> <td>LEGALL Vincent</td> <td>MAIA Leonardo</td> </tr> <tr> <td>STRULLU Benjamin</td> <td>SAOUT Alexandre</td> <td>GUIVARCH Nicolas</td> <td>LE GOUPIL Maxime</td> </tr> <tr> <td></td> <td>UGUEN Gabriel</td> <td>LANNURIEN Rémi</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	VIOLET	BLEUS	VERTS	ORANGES	ABIVEN Steven	BOURDAREL Simon	PUILLANDRE Florent	LESVEN Vincent	QUEGUINER Thomas	SERGENT Baptiste	AUFFRET Martin	PORHEL Romain	SIMON Guillaume	TANNE Samuel	LENUE Clément	REFLOCH Alexis	BRAEM-VASCO Frédéric	CRENN Paul	LARVOR Clément	BELLIER Jordan	ACQUITER Paul	CARIOU Leo	LEGALL Vincent	MAIA Leonardo	STRULLU Benjamin	SAOUT Alexandre	GUIVARCH Nicolas	LE GOUPIL Maxime		UGUEN Gabriel	LANNURIEN Rémi			
VIOLET	BLEUS	VERTS	ORANGES																																
ABIVEN Steven	BOURDAREL Simon	PUILLANDRE Florent	LESVEN Vincent																																
QUEGUINER Thomas	SERGENT Baptiste	AUFFRET Martin	PORHEL Romain																																
SIMON Guillaume	TANNE Samuel	LENUE Clément	REFLOCH Alexis																																
BRAEM-VASCO Frédéric	CRENN Paul	LARVOR Clément	BELLIER Jordan																																
ACQUITER Paul	CARIOU Leo	LEGALL Vincent	MAIA Leonardo																																
STRULLU Benjamin	SAOUT Alexandre	GUIVARCH Nicolas	LE GOUPIL Maxime																																
	UGUEN Gabriel	LANNURIEN Rémi																																	
	<p>REVENIR SUR LA DEFAITE DE SAMEDI POUR LE GROUPE A</p> <p>ENTRETIEN INDIVIDUEL AVEC STEVEN ABIVEN</p>																																		